

INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

Quali alimenti evitare:



Cibi conservati, in scatola, o surgelati:
contengono quantità elevate di istamina.



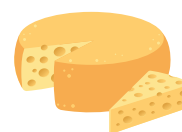
Prodotti affumicati come:

salame

prosciutto

pesce affumicato

formaggi stagionati



Anche le **lavorazioni alimentari** possono aumentare la presenza della sostanza, come per esempio il processo di fermentazione a cui viene sottoposto il **vino**, il **caffè** e il **the**.



Esistono poi i cosiddetti

"liberatori di istamina"

cibi che, sebbene presentino un basso contenuto di istamina, ne **stimolano** il rilascio nell'organismo oppure **bloccano** l'azione dell'enzima DAO.

Tra questi, ricordiamo:



**cioccolato
e cacao**



pomodori



**agrumi
e ananas**



funghi



**frutti
di mare**



**frutta
a guscio**